

川村学園女子大学研究紀要 第22巻 第1号 95頁—108頁 2011年

## 注意スタイルが筋弛緩訓練の効果に及ぼす影響

川 原 正 人\*

### The Influence of Attentional Style on the Efficacy of Muscle Relaxation Training

Masato KAWAHARA

#### 要 旨

本研究は、代表的な不安喚起場面の1つであるスピーチ場面を取り上げ、注意スタイルの違いによって筋弛緩訓練の効果に違いがあるのかを検討することを目的とした。注意スタイルの測定にTAISの注意尺度を用い、スピーチ場面でのSUDの変動に差が見られるのか検討した。その結果、外界の情報に向けられた注意を有効に使用できるかどうかということと、注意操作の自己効力感や注意制御の悪さという要因が、筋弛緩訓練の効果に影響を与えているのではないかと考えられた。外界の情報への注意が有効に使用できる被験者は筋弛緩訓練によって明らかなSUDの低下が見られ、そうでない被験者は有効に使用できる被験者よりSUDは高いままであった。注意操作の自己効力感が高いと思われる被験者は、筋弛緩訓練の期間を経た2回目の実験においてSUDの低下が見られた。注意制御が悪いと考えられる被験者は、筋弛緩訓練を実施したことによる影響は見られず、対照群と変わらないSUDとなった。筋弛緩訓練を導入する際に個人の注意スタイルに留意する必要性のあることが示唆された。

キーワード：筋弛緩訓練、注意、自己効力感、TAIS、SUD

#### 問題と目的

心身のリラクセーションを促進するとされる方法は、理論的背景をもってつくられたものから経験によるところが大きい民間療法的なものまで、科学的根拠の有無に関わらず多数存在する。また、そこで用いられている技法について、その有効性を示した実験、事例の報告も多い。

---

\*助教 臨床心理学

実証的には、Wolpe (1958) が、不安反応と拮抗する反応を不安反応とともに生じさせ、このような手続きによって不安反応を抑制することができれば、この手続きを繰り返すことによって逆条件づけが起こり不安反応は軽減ないし消失するとして拮抗制止法を提唱したことの影響が大きい。Wolpe は不安反応と拮抗して逆制止する反応として主張反応、性反応、弛緩反応をあげているが、反応自体が生理学的に不安と対立する必要はないとして運動反応と呼吸反応もあげている。例えば、大勢の前での食事の際に手がふるえるケースおよび広場恐怖症のケースにおいて、電撃を当てることによって運動反応を引き起こすという方法により治療に成功している。他にも、田上 (1981) は漸進的弛緩法に代わるものとして条件運動反応を利用することを提案している。また、身体運動反応を用いた方法の恐怖消去効果が田上 (1983) や生月ら (1988, 1989) などによって確認されている。このように脱感作法に筋弛緩は必ずしも必要ではない (Rachman, S., 1968) ことは以前から知られていることであるが、依然として有用な技法の1つとして用いられている。非常に簡便で副作用が少なく行える方法であるからであろう。

生月ら (1992) は、運動反応を不安拮抗反応とした不安制止過程において、注意の転換という認知的要因が重要な媒介になることが示唆されたと述べている。実際の治療においても注意や集中の問題は極めて重要となる (生月, 私信)。注意に関する研究から、Nideffer (1977) は Test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) を開発している。TAIS は 17 の下位尺度からなり、注意のスタイルを測定する 6 つの下位尺度、行動のコントロールを測定する 2 つの尺度、対人関係場面での行動スタイルを測定する 9 つの下位尺度で構成されている。注意スタイルに関する尺度は、注意の広さと注意の方向という 2 つの次元を考えており、注意についての 4 象限 (広く内部へ、広く外部へ、狭く内部へ、狭く外部へ) を形成するとしている。TAIS の注意尺度について、信頼性、妥当性についての問題点を指摘する研究もあるが (Ford & Summers, 1992; 和田・岩崎・加藤, 2003 など)、TAIS が想定している注意の二次元的枠組みが直感的に理解しやすいことや、注意とパフォーマンスの関係を測る適当な心理尺度が TAIS のほかにみあたらないことから、さまざまな分野において用いられている (和田・岩崎・加藤, 2003)。

リラクセーションの基礎的練習であっても習得にはある程度の期間が必要である。その基礎の段階である程度の効果が得られたと感じることができなければ、その後の訓練を続けて習得しようとする際に大きな障害となることがある。そこで、本研究は、被験者に基礎的な筋弛緩訓練の方法を提示して訓練を行ってもらい、代表的な不安喚起場面の 1 つであるスピーチ場面での筋弛緩訓練の効果に注意スタイルがどのように影響しているのかを検討することを目的とする。

## 方法

### 被験者

実験への参加を了承した大学生および大学院生 37 名のうち、pre 実験、post 実験の 2 回ともに参加可能であったのは 34 名であった。pre 実験と post 実験の間に筋弛緩訓練を課された被験者のうち訓練を行わなかった被験者 1 名と、被験者を等質にするために男性 2 名を除き、最終的に女性 31 名（平均年齢 21.3 歳）を分析の対象とした。そのうち筋弛緩群に含まれる被験者は 20 名、対照群が 11 名、筋弛緩訓練の平均練習回数は 14.5 回であった。

### 実験時期・場所

2003 年 8 月上旬から 2003 年 10 月下旬にかけて、都内私立大学の教室を使用して実験を行った。pre 実験の 2 週間後から 3 週間後の間に post 実験を行った。

### 指標

注意スタイルの指標として、Nideffer（1977）によって開発された Test of Attentional and Interpersonal Style（TAIS）の日本版（加藤ら，1995）の注意尺度を使用した。TAIS の注意スタイルに関する下位尺度を Table 1 に示す。実験中の各時点での置かれた状況に対する苦手さ

Table 1 TAIS の注意スタイルに関する下位尺度

---

BEI（Broad external attention；広く—外部への注意）：
この尺度の高得点は、外界からの多くの刺激を同時に有効に統合できると自分自身を考えている個人が得る。
OET（External overload；外部刺激によるオーバーロード）：
この得点が高いほど、外界の情報によって混乱したりオーバーロードになることによって、失敗を犯しやすい傾向がある。
BIT（Broad internal attentional focus；広く内部への注意）：
高得点者は自分自身を、いくつかの異なった領域のアイデアや情報を有効に統合できる、また分析的であると見ている。
OIT（Internal overload；内部刺激によるオーバーロード）：
この得点が高いほど、一度にあまりに多くのことを考えすぎて失敗しやすい。
NAR（Narrow attention；注意の焦点が狭い）：
この得点が高いほど、自分自身を有効に注意を狭くできる（例えば、勉強したり、読書したりなど）人間だと考えている。
RED（Reduced attention；注意の焦点が縮小）：
この得点の高い人は、注意を狭くしすぎて、課題に関連した情報をすべて含めることに失敗しミスをする。

---

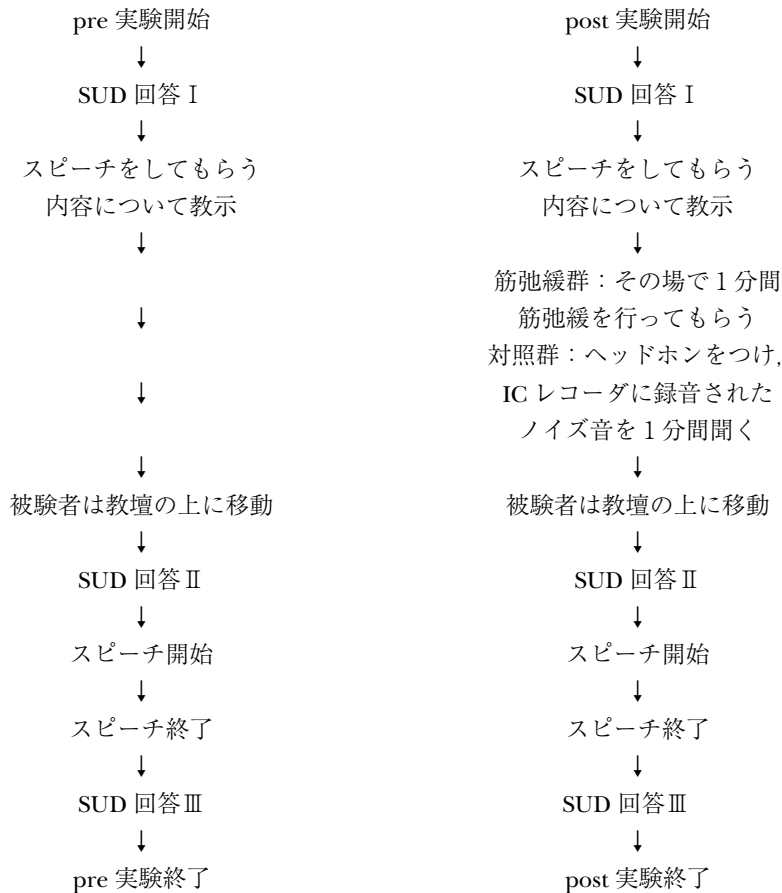
について、0 から 10 までの 11 件法の主観的障害単位（以下 SUD）を用いて口頭で回答してもらった。

### 実験の手続きと流れ

(1) 実験の概略を説明し、実験への同意が得られれば、実験同意書に署名してもらう。これは、実験への参加が自発的なものであること、またいつでも罰則なく実験への参加をとりやめたり中断できることを保障するものである。

(2) pre 実験終了後、筋弛緩群の各被験者に対して、筋弛緩訓練の説明と練習のためのセッションを行い、post 実験までに各自で練習してくるよう伝え、練習状況を確認できるようにチェック用紙を渡した。

(3) pre 実験と post 実験の流れを以下に示す。



## 筋弛緩訓練の方法・教示

筋弛緩群に課した筋弛緩訓練は、原野（1987）の自己弛緩法の一部を用いた。生月（1990）を参考に3段階の目標設定をし、イメージ・リハーサルを行い、うまくいかないと思ったら、その時点で筋弛緩訓練を行うということを繰り返すように指示した。なお、目標設定には、スピーチ場面以外の嫌な気持ちやその予感がする場面を用いて、筋弛緩訓練の習得をしてもらうということも合わせて指示した。これは、スピーチ場面に対するリハーサルの影響をなくすためである。被験者に対する教示については、生月（1990）を参考に行った。また、筋弛緩群の被験者には、pre 実験から post 実験までに行う訓練用に同じ内容のプリントを渡した。

## 分析方法

まず、TAIS の注意尺度の BET 得点によって筋弛緩群を2群に分け、対照群を含めて計3群に分ける。pre 実験と post 実験それぞれについて、スピーチ内容の教示前・スピーチ開始前・スピーチ終了後の各群の SUD の平均値を算出し分散分析を行う。同様の手続きで他の注意尺度（OET, BIT, OIT, NAR, RED）の得点を用いて筋弛緩群を群分けし、分散分析を行う。

## 結果

注意スタイルの各尺度で群分けしたときの SUD の平均値と標準偏差を Table 2 に示した。各尺度で群分けしたときの分散分析の結果について順に記載する。

### 1. 高 BET 群と低 BET 群の比較

筋弛緩群 20 名を TAIS の BET によって高得点者 10 名（以下高 BET 群）、低得点者（以下低 BET 群）に分け、SUD について群(3)×pre—post(2)×場面(3)の分散分析を行った。その結果、二次の交互作用が有意傾向であった ( $F(4, 56) = 2.52, p < .10$ )。そこで、群別に pre—post ×場面の単純交互作用を分析した。高 BET 群においては交互作用が有意であった ( $F(2, 18) = 4.59, p < .05$ )。pre—post の単純主効果を検定したところ、教示前において有意でなかったが、スピーチ前、スピーチ後において有意であった ( $F(1, 9) = 14.13, p < .01$ ;  $F(1, 9) = 8.40, p < .05$ )。場面の単純主効果を検定したところ、post 実験は有意でなく、pre 実験において有意であった ( $F(2, 18) = 5.42, p < .05$ )。一方、低 BET 群においては交互作用が有意でなく、pre—post の主効果、場面の主効果が有意であった ( $F(1, 9) = 10.89, p < .01$ ;  $F(2, 18) = 5.46, p < .05$ )。なお、対照群においては交互作用、pre—post の主効果は有意でなく、場面の主効果のみ有意であった ( $F(2, 20) = 5.62, p < .05$ )。各群の SUD の推移についてグラフ化し Figure 1 に示した。

Table 2 注意スタイルの各尺度で群分けしたときの SUD の平均値と標準偏差

群分け	BET 得点で群分け				OET 得点で群分け				BIT 得点で群分け			
	pre 実験		post 実験		pre 実験		post 実験		pre 実験		post 実験	
pre — post	教示前	スピーチ 前	スピーチ 後	スピーチ 後	教示前	スピーチ 前	スピーチ 後	スピーチ 後	教示前	スピーチ 前	スピーチ 後	スピーチ 後
場面												
高群	2.3	6.6	4.5	2.5	2.7	1.9	5.3	8.2	5.0	2.9	2.6	6.3
SD	2.2	3.5	2.9	2.1	1.8	1.9	2.3	2.6	3.0	2.1	1.5	2.4
低群	4.8	7.1	5.3	3.0	4.4	3.5	1.8	5.5	4.5	1.5	2.1	2.5
SD	2.8	2.0	2.5	2.3	1.7	2.2	2.1	2.5	2.3	1.6	1.2	2.0
対照群	3.9	5.4	4.5	3.7	5.3	4.4	3.9	5.4	4.5	3.7	5.3	4.4
SD	2.6	2.7	2.6	2.0	2.5	2.5	2.6	2.7	2.6	2.0	2.5	2.5

群	OIT 得点で群分け				NAR 得点で群分け				RED 得点で群分け			
	pre 実験		post 実験		pre 実験		post 実験		pre 実験		post 実験	
pre — post	教示前	スピーチ 前	スピーチ 後	スピーチ 後	教示前	スピーチ 前	スピーチ 後	スピーチ 後	教示前	スピーチ 前	スピーチ 後	スピーチ 後
場面												
高群	4.2	7.9	5.2	2.9	4.2	3.0	2.3	5.9	4.7	1.4	2.9	2.8
SD	2.4	2.7	2.9	1.9	1.8	2.2	2.2	2.8	2.3	1.5	1.4	2.2
低群	2.9	5.8	4.6	2.6	2.9	2.4	4.8	7.8	5.1	4.1	4.2	2.6
SD	3.1	2.6	2.4	2.5	2.0	2.1	2.8	2.6	3.0	2.0	2.2	2.2
対照群	3.9	5.4	4.5	3.7	5.3	4.4	3.9	5.4	4.5	3.7	5.3	4.4
SD	2.6	2.7	2.6	2.0	2.5	2.5	2.6	2.7	2.6	2.0	2.5	2.5

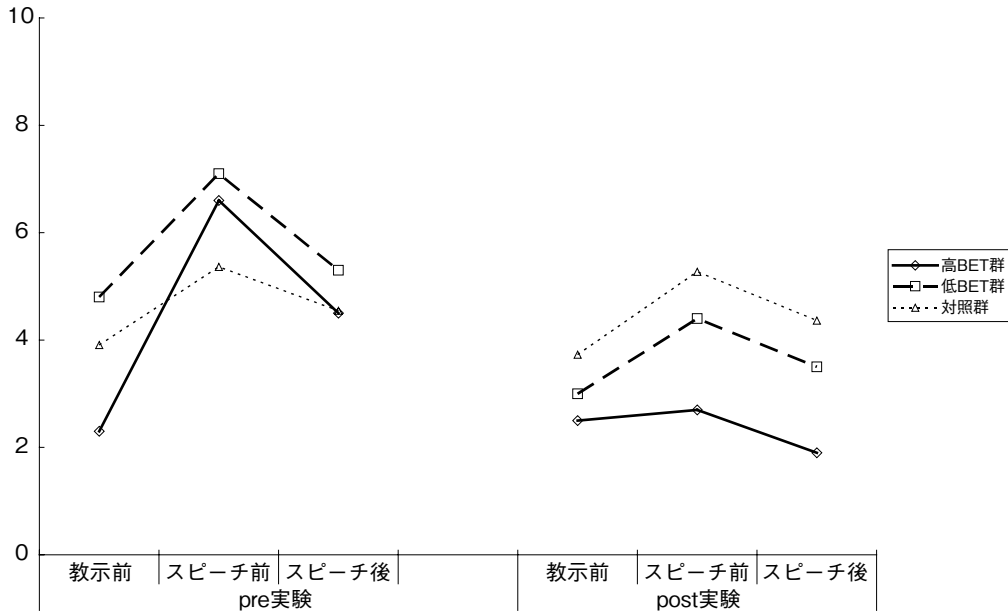


Figure 1 BETで群分けしたときの各群のSUDの推移

## 2. 高 OET 群と低 OET 群の比較

筋弛緩群 20 名を TAIS の OET によって高得点者 10 名 (以下高 OET 群), 低得点者 (以下低 OET 群) に分け, SUD について群(3)×pre—post(2)×場面(3)の分散分析を行った。その結果, 一次の交互作用 (群×pre—post, 群×場面, pre—post×場面) が有意であった ( $F(2, 28) = 5.96, p < .01$ ;  $F(4, 56) = 2.76, p < .05$ ;  $F(2, 56) = 3.55, p < .05$ )。群の単純主効果を検定したところ, pre 実験において有意傾向であり ( $F(2, 28) = 3.29, p < .10$ ), post 実験において有意であった ( $F(2, 28) = 6.02, p < .01$ )。LSD 法を用いた多重比較を行った結果, pre 実験では高 OET 群の平均が低 OET 群の平均よりも有意に高かった ( $MSe = 13.5814, p < .05$ )。post 実験では低 OET 群の平均が高 OET 群・対照群の平均よりも有意に低かった ( $MSe = 8.4327, p < .05$ )。各群の SUD の推移についてグラフ化し Figure 2 に示した。

## 3. 高 BIT 群と低 BIT 群の比較

筋弛緩群 20 名を TAIS の BIT によって高得点者 10 名 (以下高 BIT 群), 低得点者 (以下低 BIT 群) に分け, SUD について群(3)×pre—post(2)×場面(3)の分散分析を行った。その結果, 一次の交互作用 (群×pre—post, pre—post×場面) が有意であった ( $F(2, 28) = 5.88, p < .01$ ;  $F(2, 56) = 3.55, p < .05$ )。群の単純主効果を検定したところ, pre 実験において有意で

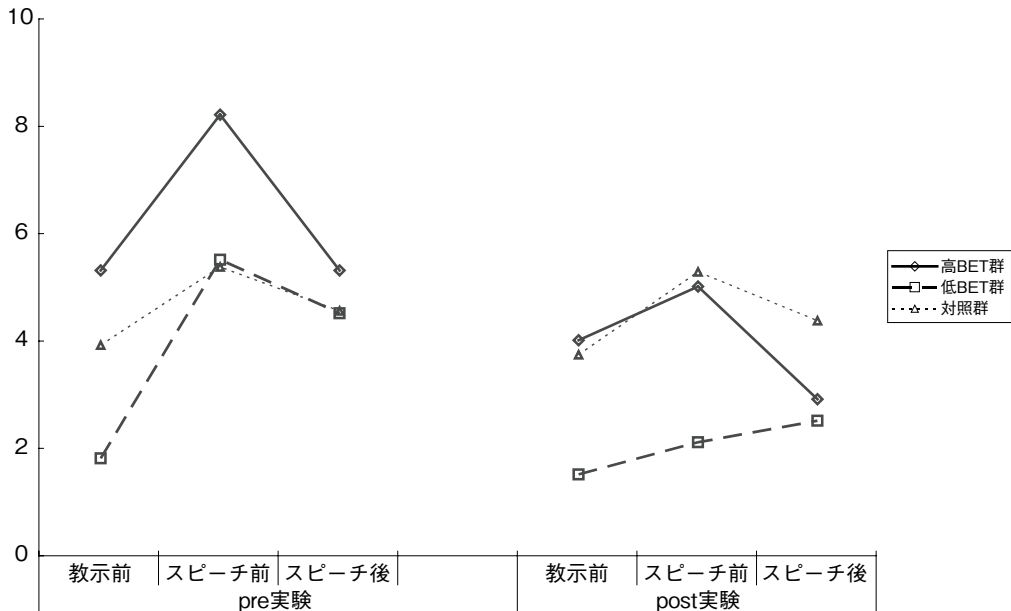


Figure 2 OET で群分けしたときの各群の SUD の推移

なく, post 実験において有意であった ( $F(2, 28) = 3.57, p < .05$ )。post 実験について LSD 法を用いた多重比較を行った結果, 高 BIT の平均が対照群の平均よりも有意に低かった ( $MSe = 9.5755, p < .05$ )。高 BIT 群と低 BIT 群, 低 BIT 群と対照群の平均の差は有意でなかった。各群の SUD の推移についてグラフ化し Figure 3 に示した。

#### 4. 高 OIT 群と低 OIT 群の比較

筋弛緩群 20 名を TAIS の OIT によって高得点者 10 名 (以下高 OIT 群), 低得点者 (以下低 OIT 群) に分け, SUD について群 (3)  $\times$  pre—post (2)  $\times$  場面 (3) の分散分析を行った。その結果, 一次の交互作用 (群  $\times$  pre—post, pre—post  $\times$  場面) が有意であった ( $F(2, 28) = 6.28, p < .01$ ;  $F(2, 56) = 3.54, p < .05$ )。群の単純主効果を検定したところ, pre 実験において有意でなく, post 実験において有意傾向であった ( $F(2, 28) = 2.56, p < .10$ )。post 実験について LSD 法を用いた多重比較を行った結果, 低 OIT 群の平均が対照群の平均よりも有意に低かった ( $MSe = 17.7813, p < .05$ )。高 OIT 群と低 OIT 群, 高 OIT 群と対照群の平均の差は有意でなかった。各群の SUD の推移についてグラフ化し Figure 4 に示した。

#### 5. 高 NAR 群と低 NAR 群の比較

筋弛緩群 20 名を TAIS の NAR (この得点が高いほど, 自分自身を有効に注意を狭くできる



注意スタイルが筋弛緩訓練の効果に及ぼす影響

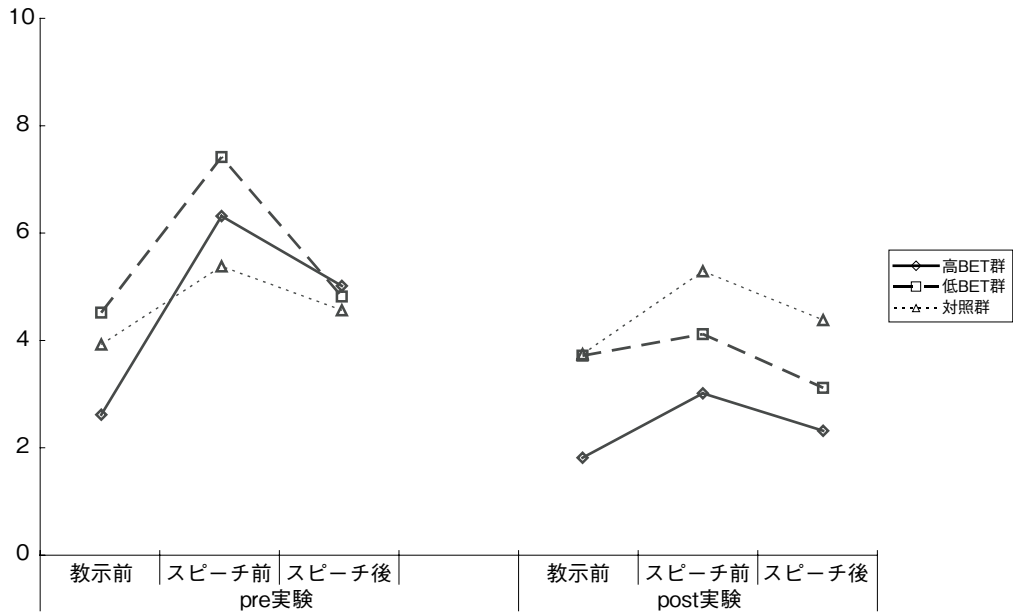


Figure 3 BITで群分けしたときの各群のSUDの推移

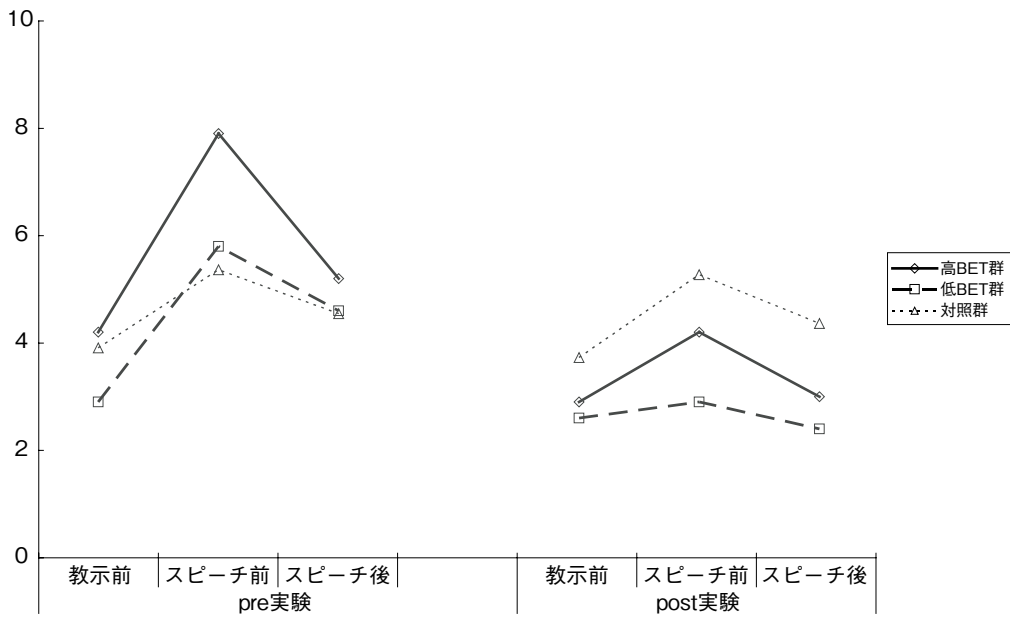


Figure 4 OITで群分けしたときの各群のSUDの推移

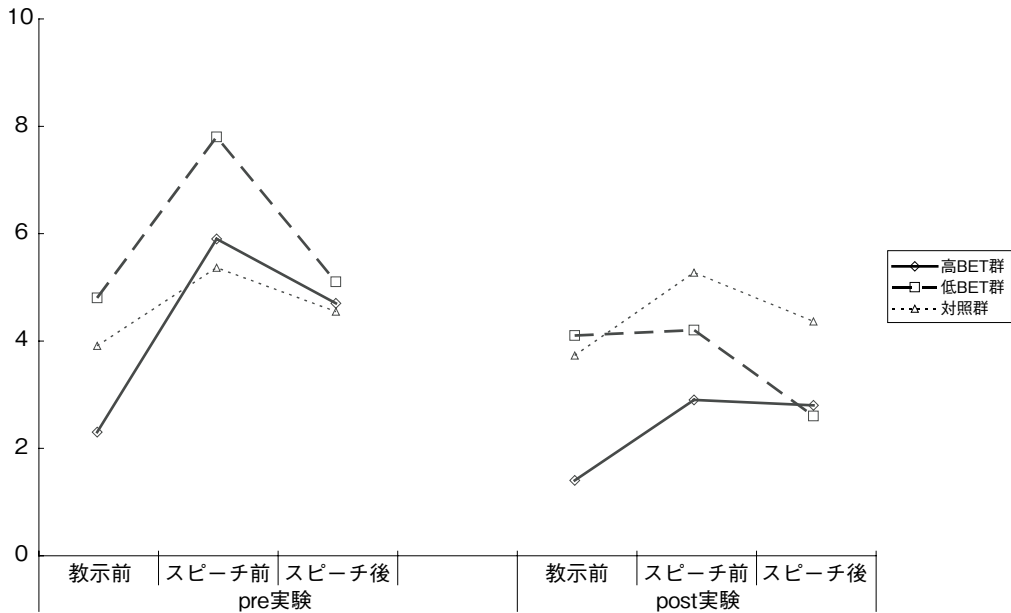


Figure 5 NARで群分けしたときの各群のSUDの推移

(例えば、勉強したり、読書したりなど)人間だと考えている)によって高得点者10名(以下高NAR群)、低得点者(以下低NAR群)に分け、SUDについて群(3)×pre—post(2)×場面(3)の分散分析を行った。その結果、一次の交互作用(群×pre—post, pre—post×場面)が有意であった( $F(2, 28)=5.88, p<.01$ ;  $F(2, 56)=3.53, p<.05$ )。群×場面が有意傾向であった( $F(4, 56)=2.44, p<.10$ )。群の単純主効果を検定したところ、pre実験において有意でなく、post実験において有意であった( $F(2, 28)=3.57, p<.05$ )。post実験についてLSD法を用いた多重比較を行った結果、高NAR群の平均が対照群の平均より有意に低かった( $MSe=9.5755, p<.05$ )。高NAR群と低NAR群、低NAR群と対照群の平均の差は有意でなかった。各群のSUDの推移についてグラフ化しFigure 5に示した。

## 6. 高RED群と低RED群の比較

筋弛緩群20名をTAISのREDによって高得点者10名(以下高RED群)、低得点者(以下低RED群)に分け、SUDについて群(3)×pre—post(2)×場面(3)の分散分析を行った。その結果、一次の交互作用(群×pre—post, pre—post×場面)が有意であった( $F(2, 28)=5.70, p<.01$ ;  $F(2, 56)=3.75, p<.05$ )。群の単純主効果を検定したところ、pre実験において有意でなく、post実験において有意であった( $F(2, 28)=5.69, p<.01$ )。post実験につ

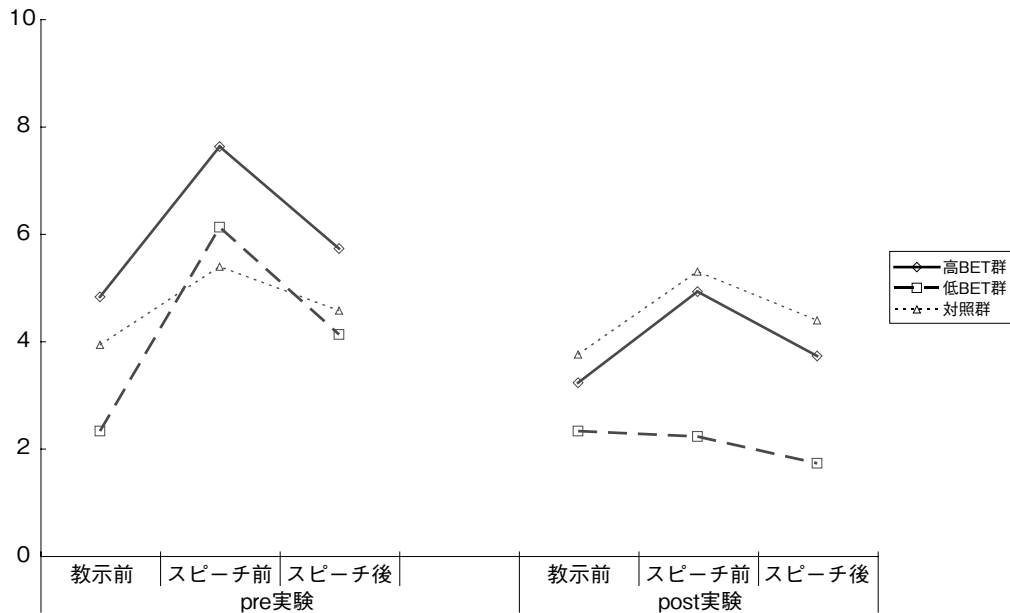


Figure 6 REDで群分けしたときの各群のSUDの推移

いてLSD法を用いた多重比較を行った結果、低RED群の平均が高RED群・対照群の平均よりも有意に低かった ( $MSe=8.5684$ ,  $p<.05$ )。各群のSUDの推移についてグラフ化しFigure 6に示した。

### 考察

注意スタイルの違いによって筋弛緩訓練の効果に違いがあるのかを検討するために、代表的な不安喚起場面の1つと考えられるスピーチ場面を取り上げ、個々の場面でのSUDを測定しその変動について分析を行った。まず、全体を通して筋弛緩を行った群と対照群を比較すると、対照群のSUDがpre実験とpost実験でほとんど同様の推移をしているのに対し、筋弛緩群は注意スタイルの違いによってそれぞれ異なる変化が見られる。このことは、1回のセッションと短期間の筋弛緩訓練がSUDの低減に効果があったことを示している一方、注意スタイルによって筋弛緩訓練の習得あるいは効果に違いがある可能性を示唆している。Lazarus (1989)が述べているように、「どんな人がどのような問題で悩んでいて、どういう方法が最も効率的であるか」ということを検討するためには、対象者の特性を把握した上で技法を導入すること

が重要であると考えられる。そこで、本研究では注意スタイルに焦点をあて検討した。

BET 得点で群分けしたとき、高 BET 群も低 BET 群も筋弛緩訓練の過程を経ることにより全般的な SUD の低減が見られるが、高 BET 群の方がスピーチ前やスピーチ後の SUD の低減が顕著である。BET 得点は外界からの多くの刺激を同時に有効に統合できると自分自身を考えている個人が得るとされている。このことから考えると、高い BET を示す人にとっては筋弛緩訓練を行うことが、一時的に高まったスピーチ場面での不安や緊張という刺激に対して有効に対処できるという心理的状态を取り戻すのに寄与したと考えることができる。特に、筋弛緩訓練を実施したスピーチ前からの SUD の低減が顕著であることから、自分の筋をコントロールするという身体的にはあるが実際の働きかけをしてみるということがきっかけとなるのかもしれない。

次に OET 得点で群分けしてみると、pre 実験、post 実験ともに低 OET 群は高 OET 群より低い SUD を示しており、post 実験では低 OET 群の SUD は対照群と比較して有意に低い値を示している。OET が外界の情報によって混乱したりオーバーロードになることによって失敗を犯しやすい傾向があるということを測定する尺度であるので、低 OET 群、つまり外界の情報によって混乱、失敗する傾向の低い人にとっては筋弛緩訓練は効果的な方法であったといえる。逆に高 OET 群では、pre 実験、post 実験を通して低 OET 群より有意に高く、対照群と有意差のない SUD のままであった。また、pre 実験の段階で高 OET 群は対照群より SUD が有意に高くなっている。このことは、スピーチ不安を呈する人の中に外界の情報による混乱があって不安が高まっている人もいるということである。さらに、こうした混乱しやすい人に対して作業を課すという対処法は、ますます外界からの情報を増してしまっただけ効果が相殺されるという危険性があるのではないかと考えられる。

BIT 得点で群分けしてみると、post 実験において高 BIT 群が対照群より有意に低く、OIT 得点で群分けすると、post 実験において低 OIT 群が対照群より有意に低くなっている。BIT、OIT は内部刺激を処理する能力に関係している。また、NAR 得点で群分けしてみると、post 実験において高 NAR 群が対照群より有意に低く、RED については、post 実験において低 RED 群が対照群より有意に低くなっている。NAR、RED は注意の焦点化の能力に関係している。このことから、内部刺激に対する注意や注意の焦点化を有効に働かせることができると考えている人は、短期間の筋弛緩訓練を行ったことで post 実験に混乱せず臨むことができ、有効に働かせることができない人には効果がなかったということになる。和田ら（2003）は TAIS の注意尺度について二次因子分析を行い、OET、OIT、RED からなる注意の制御の悪さ因子と、BET、BIT、NAR からなる注意操作の自己効力感因子を抽出している。もしこのよう

な高次因子が仮定できるとすれば、内部刺激の問題や焦点化という問題もさることながら、注意操作の自己効力感を持つ人は筋弛緩訓練の効果を得ることができるが、注意制御の悪さを持つ人は、少なくとも短期間では効果が得られないと言えるかもしれない。そう考えると、高BIT群や高NAR群がpost実験においてスピーチ内容について教示される前から全般的にSUDが低いのは、注意操作について自己効力感を持つ人が筋弛緩訓練というさほど難しくはない課題を繰り返し行ったことで、実験場面への効力感の般化につながったと考えられる。逆に、OITやREDといった注意スタイルは気が散りやすかったり些細なことにこだわりすぎたりするので、今回のような少ないセッションと短期間の練習では本来の筋弛緩訓練から得たい効果以外へも注意が向いてしまい、そのため対照群と変わらない結果となったと考えられる。

本研究において、従来から一般的に筋弛緩訓練などのリラクセーションが有効とされてきた状況においても個人の注意スタイルによりその効果に違いのあることが明らかとなった。筋弛緩訓練の効果に影響を及ぼす要因としては、外界の情報に向けられた注意を有効に使用できるかどうかということが考えられる。筋弛緩訓練を用いてSUDの低減を図ろうとするときに、筋弛緩訓練を課すということが新たな外界の刺激となりうることを念頭において、個人のスタイルと照らし合わせて課題そのものが適切であるのかも考えなければならない。また、筋弛緩訓練のような一定期間の練習を求めるような課題において、個人の注意操作についての自己効力感を念頭に置く必要がある。このような自己効力感が高い人は課題を繰り返し行うことによってリラクセーションを獲得するかもしれないが、注意制御の悪い人は進め方に注意が必要となる。

臨床的かわりにおいては、むしろそのような注意制御が悪いからこそ援助が求められているということもあるだろう。実際にTAISのマニュアルによると、OET、OIT、REDの3つの尺度について、それぞれ高得点の人への推奨される対応策の1番目にリラクセーションの習得について書かれているのである。ところが、本研究で明らかになったように、これらの3つの尺度はすべて短期間の筋弛緩訓練の効果が出にくいグループなのである。基礎的練習である程度の効果が得られたと感じることができなければ、その後の訓練を続けて習得しようとする際に大きな障害となることがある。求められていることと本人の特性との間にギャップがある人に対してどのようにアプローチしていくかということは今後の課題である。また、本研究はなるべく実験状況を等質にするために対象とした被験者数が限られており、グループの分け方を変えることで分析を行っている。今後は、外界の情報に向けられた注意や注意操作の自己効力感に焦点をあて、細密な実験計画が立てられることが望まれる。

文献

- Ford, S. K., & Summers, J. J. 1992 The factorial validity of the TAIS attentional-style subscales. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, pp.283-297.
- 原野広太郎, 1987, 「自己弛緩法 ストレスをとりのぞく」, 講談社
- 生月 誠, 1990, 「自分でできるくよくよ悩み解消法—心のリフレッシュ・マニュアル—」, 日本文化科学社
- 生月 誠・原野広太郎, 1992, 「拮抗動作法による雑念恐怖の治療」, 『教育相談研究』, 30, pp.16-19.
- 生月 誠・原野広太郎・山口正二, 1988, 「身体運動反応と安静反応を用いた拮抗制止法の研究」, 『行動療法研究』, 14, pp.25-30.
- 生月 誠・原野広太郎・山口正二, 1989, 「運動反応を用いた拮抗制止法の効果についての研究」, 『行動療法研究』, 15, pp.56-61.
- 加藤孝義・細川 徹, 1995, 「TAIS 日本版マニュアル」, システムパブリカ
- Lang, P. J., Melamed, B. G. & Hart, J. 1970, A psychophysiological analysis of fear modification using an automated desensitization procedure. *Journal of Abnormal Psychology*, 76, pp.220-234.
- Lazarus, A. A. 1989, *The Practice of Multimodal Therapy*. Baltimore, MD: John Hopkins University Press. (高石 昇監訳 東 斉彰・大塚美和子・川島恵美訳, 1999, 「マルチモード・アプローチ」, 二弊社)
- Nideffer, R. M. 1976, Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, pp.394-404.
- Rachman, S. 1968, The role of muscular relaxation in desensitization therapy. *Behavior Research & Therapy*, 6, pp.159-166.
- 田上不二夫, 1981, 「条件運動反応による系統的脱感作法」, 『信州大学教育学部紀要』, 45, pp.73-80.
- 田上不二夫, 1983, 「拮抗動作法による動物恐怖症の治療」, 『相談学研究』, 15, pp.59-65.
- 和田祐一・岩崎祥一・加藤孝義, 2003, 「注意・対人スタイル診断テスト (TAIS) 日本版における注意尺度の妥当性の検討」, 『心理学研究』, 74, pp.263-269.
- Wolpe, J. 1958, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press. (金久卓也監訳, 1977, 「逆制止による心理療法」, 誠信書房)